ALSA

adapta | Plena inclusión Madrid



Guía básica de educación vial



Lectura fácil

Guía básica de educación vial

Primera edición: octubre 2017
Adaptación a lectura fácil: Servicio Adapta – Plena Inclusión Madrid
Validación de textos: Servicio Adapta – Fundación Aprocor

Depósito legal: M-34802-2017

Índice

Los peatones





Los peatones

Tú eres un peatón cuando caminas por la calle.
También eres un peatón cuando caminas
por el arcén de una carretera.
Las personas en silla de rueda que van por la calle
también son peatones.

Los vehículos

Un vehículo es un medio de transporte.
Por ejemplo, las motos, los coches, los autobuses
y los camiones son vehículos.

Las partes de la carretera



Las partes de la calle



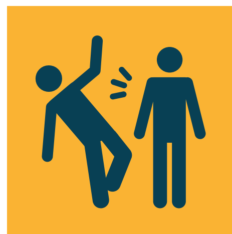
¿Cómo debes andar de forma segura por las calles?

En la calle, debes caminar siempre por la acera.
Evita ir muy cerca del bordillo de la acera.
Es peligroso, porque te puedes tropezar
y caer a la calzada.

Te recomendamos unas normas para evitar tropezarte
con otras personas:



Mira siempre
hacia delante



No te pares
en medio de la acera



Evita leer el móvil
mientras andas



No corras



¿Cómo debes cruzar una calle de forma segura?

Cruzar una calle puede ser muy peligroso.
Debes tener cuidado y seguir las señales.
Puedes cruzar una calle de forma segura de las siguientes formas:

1. Por un cruce marcado por un semáforo.



El semáforo tiene dos señales:
un muñeco rojo y un muñeco verde.
El muñeco rojo indica que debes esperar en la acera.
El muñeco verde indica que puedes cruzar.
Vigila siempre que todos los vehículos estén parados antes de cruzar.

Ten cuidado cuando el muñeco verde empieza a parpadear:

- Camina más rápido si estás cruzando.
- Espera en la acera si todavía no has empezado a cruzar.

2. Por un cruce marcado por un paso de peatones.

Los pasos de peatones pueden ser:



Un bloque de líneas anchas
de color blanco.
También los llamamos pasos de cebra.



Dos líneas de cuadrados
de color blanco

En estos pasos, los vehículos deben pararse
cuando hay peatones que esperan para cruzar.

Antes de cruzar, mira si vienen vehículos.
Espera a que el vehículo frene antes de cruzar. El conductor debe verte.
Ten mucho cuidado, cuando los vehículos de la calzada pasan
en los dos sentidos: hacia la izquierda y hacia la derecha.
Mira a los 2 lados antes de cruzar.

3. Por un policía.

Las indicaciones de los policías están por encima de cualquier señal.



Haz caso siempre al policía, aunque la señal indique
una orden diferente.
Podrás cruzar cuando el policía detenga los vehículos
y te dé permiso para pasar.

4. Por una calle sin semáforos ni paso de peatones.

Debes tener mucho cuidado en estos casos.
Colócate en un sitio donde te vean bien.
Las esquinas de las calles son buenos sitios.
Los conductores te pueden ver mejor.
Cuando cruzas por una esquina,
los vehículos deben pararse para dejarte cruzar.



Nunca cruces una plaza
o una glorieta por el medio.
Debes rodearla
para llegar al sitio que quieres.



¿Cómo debes caminar por una carretera de forma segura?



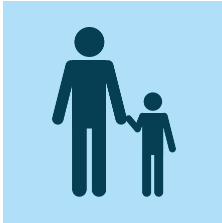
Debes ir por el arcén de tu izquierda
cuando camines por una carretera.
Así verás a los vehículos venir de frente.
En las carreteras sin arcén,
colócate lo más cerca del borde de la carretera.
Los grupos de personas deben ir en fila india,
es decir, uno detrás de otro sin formar grupos.

Ten cuidado cuando cruces una carretera.
Cruza siempre por un lugar sin curvas y sin cuestas.
Cruza por un lugar donde los conductores te puedan ver bien,
por ejemplo, una carretera llana y recta.

Las personas que caminan por la noche
o en días de lluvia o niebla por una carretera
deben llevar además ropa clara o un chaleco amarillo reflectante.
También te recomendamos llevar una linterna.



Consejos de seguridad para niños



Los niños siempre deben ir acompañados de adultos por la calle.

¿Qué deben hacer los niños?

- Caminar por la acera cogidos de la mano de un adulto.
- Jugar en parques y zonas de juego.
- Mirar a los dos lados antes de cruzar.
- Cruzar por semáforos con el muñeco en color verde y cuando los coches están parados.
- Cruzar por pasos de peatones cuando los conductores les ven y han parado sus vehículos.
- Cruzar cuando un policía les da permiso.

¿Qué tienen prohibido los niños?

- Correr por la calle.
- Ir en patines o monopatín por la calzada.
- Jugar en la acera o la calzada.
- Cruzar con el muñeco del semáforo en rojo.
- Cruzar cuando los vehículos todavía no han parado del todo.
- Cruzar sin mirar a los lados.
- Cruzar entre coches aparcados.
- Correr detrás de un balón que atraviesa la calzada.



Señales importantes para los peatones



Agente:
permite el paso



Agente:
prohíbe el paso



Entrada prohibida
a peatones



Paso
para peatones



Camino reservado
a peatones



Camino reservado
a peatones y bicicletas



Marca de paso
de peatones



Semáforo rojo
para peatones



Semáforo verde
para peatones



Peligro peatones



Peligro niños

La bicicleta





Los ciclistas son las personas que se mueven en bicicleta.

En los últimos años hay más personas que utilizan la bicicleta para moverse en su ciudad o en su pueblo.

La bicicleta tiene varias ventajas:

- Puedes hacer ejercicio.
- Ahorras dinero.
- Es rápido para distancias cortas.
- No contaminas el aire.
- Puedes aparcar de forma fácil.



Recomendaciones de seguridad

Los ciclistas deben tener en cuenta varias recomendaciones de seguridad:

- Coloca el sillín y el manillar a una altura cómoda para ti.
- Es muy importante que los demás te vean. Por eso:
  - » Debes llevar una luz blanca en la parte delantera.
  - » Debes llevar una luz roja y un reflectante rojo en la parte trasera.
  - » Debes llevar puesto un casco y un chaleco amarillo reflectante.
- Revisa tu bicicleta.
  - » Vigila los frenos y las ruedas.



- Está prohibido:



» Llevar puestos cascos para oír la radio o música.



» Utilizar el teléfono móvil.



» Beber alcohol

- Señaliza tus movimientos, como los giros, con tiempo suficiente para que el resto de vehículos los vea.

Las bicicletas son vehículos y deben respetar las señales de tráfico. Por ejemplo, deben respetar los semáforos y los pasos de peatones.



¿Cómo deben circular las bicicletas?

En las ciudades

En muchas ciudades existen los carriles-bici.
Los carriles-bici son los carriles solo para bicicletas.
Las bicicletas deben circular por estos carriles cuando existen.
Cuando no hay un carril-bici, las bicicletas
deben ir por la calzada como el resto de vehículos.

Está prohibido circular por la acera montado en bicicleta.
Para ir por la acera, debes bajarte de la bicicleta
y caminar como un peatón.

Por carretera

En algunas carreteras hay carriles-bici.
Las bicicletas deben circular por carriles-bici cuando existen.

En el resto de carreteras,
las bicicletas deben ir por el arcén de la derecha.



Cuando no hay arcén en la carretera,
la bicicleta debe ir en el borde derecho de la calzada.

Los ciclistas pueden circular en grupos de 2 en 2.
Cuando hay mucho tráfico o hay poca luz,
los grupos de ciclistas deben circular en fila india.



Señales importantes

Las señales con los brazos



Giro a la derecha



Giro a la izquierda



Freno de repente



Vía reservada para ciclistas



Fin de vía reservada para ciclistas



Carril-bici



Entrada prohibida a bicicletas



Senda ciclable

El coche

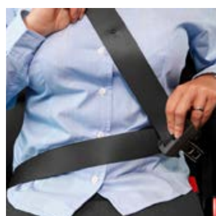




Muchas veces harás recorridos y viajes en coche.
Las personas que acompañan al conductor en el coche son los pasajeros.
Los pasajeros deben conocer los elementos más importantes de seguridad dentro de un coche.
Estos elementos son 4:

1. El cinturón de seguridad

El cinturón de seguridad es el elemento más importante.
Es obligatorio usarlo.
Este cinturón ayuda a salvar muchas vidas en caso de accidente.



El cinturón tiene 2 cintas:

- Una cinta te sujeta del hombro de un lado a la cadera del lado contrario.
- Otra cinta te sujeta por el vientre.

El conductor y los pasajeros deben llevar puesto el cinturón de seguridad siempre:

- En asientos delanteros y traseros.
- En ciudad y en carretera.

También debes utilizarlo cuando vas en un taxi.
Las mujeres embarazadas también deben llevar el cinturón de seguridad con holgura, es decir, que evita la presión sobre el vientre.
Te recomendamos:

- Ajusta bien el cinturón a tu cuerpo.
- No lleves ropa gruesa, como abrigos de pluma.
- Deja el cinturón ajustado al cuerpo, nunca muy suelto.
- Comprueba que el cinturón está bien enganchado.
- Comprueba que el cinturón pasa por tu hombro, nunca por tu cuello.
- Siéntate derecho, nunca inclinado.

2. El airbag



Airbag: bolsa de aire que protege a los viajeros en un accidente de coche. Es una palabra inglesa.

El airbag es un sistema de seguridad obligatorio en los coches.
La bolsa del airbag salta cuando el coche tiene un choque.
El airbag protege al conductor y los pasajeros
de un golpe contra el volante o los cristales.
También reduce el movimiento de la cabeza en caso de choque.
Así evita daños en el cuello.



El airbag protege cuando el conductor y los pasajeros llevan puesto el cinturón de seguridad.
El airbag puede ser peligroso sin el cinturón de seguridad.

Los airbags suelen estar:

- En la parte delantera, para proteger al conductor y al copiloto.
- En los lados, para proteger el pecho y la cabeza de los pasajeros.
- En el techo, para proteger cuando el coche vuelca en un accidente.



3. El reposacabezas



El reposacabezas está en la parte superior
de los asientos delanteros y traseros.
El reposacabezas protege el cuello y la cabeza
cuando un coche choca
contra el tuyo por delante o por detrás.

Debes colocar el reposacabezas de forma correcta:



- La parte más alta debe estar
  entre el borde superior de tu cabeza y tus ojos.
- La separación de la cabeza con el reposacabezas
  debe ser pequeña.

4. Los sistemas de retención infantil

Los sistemas de retención infantil son las sillas para niños
dentro de los coches.
Los niños son pequeños para el tamaño de los sistemas de seguridad
de los coches, como el cinturón de seguridad.
Por eso, necesitan unas sillas especiales.



Las sillas tienen diferentes
formas y tamaños
según el peso y la altura.

¿Qué recomendaciones debes seguir para comprar una silla de bebé?

- Comprueba que la silla tiene una etiqueta de homologación.



Homologación: conjunto de pruebas para comprobar que un producto cumple con unas normas de diseño o de seguridad, entre otras.

- Esta etiqueta te asegura que la silla ha pasado las pruebas necesarias de calidad y seguridad.
- Elige la silla adecuada para el tamaño y el peso del niño.

¿Qué debes tener en cuenta para colocar la silla?

- Coloca la silla mejor en el asiento trasero.
- Coloca la silla según las instrucciones.
- Comprueba que la silla está bien sujeta y no se mueve.
- Evita colocar la silla en un asiento con airbag o desconéctalo, si el posible.
  El airbag puede hacer daño al niño.
- Coloca la silla en dirección contraria a la marcha del coche hasta que el niño tenga 2 años.
  Algunos expertos proponen colocar la silla en dirección contraria hasta los 4 años.



¿Qué debes evitar con los niños?

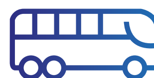
- Nunca sientes a un niño solo con el cinturón de seguridad. Los niños deben ir en su silla según su tamaño y su peso.
- Nunca lleves a un niño en brazos.
- Nunca sientes a dos niños sujetos por un mismo cinturón de seguridad.
- Nunca dejes que el niño esté de pie ni tumbados en el coche.

Recuerda: tú das ejemplo.

Utiliza el cinturón de seguridad y el niño aceptará mejor ir en su silla.

El autobús





El autobús o autocar es un vehículo de transporte de más de 9 personas.
Los autobuses hacen recorridos:

- Urbanos: dentro de una ciudad.
- Interurbanos: entre ciudades cercanas.

Los autocares hacen viajes de larga distancia.
Estos viajes son por carretera.
Las personas que viajan en el autobús o el autocar son los viajeros.
Los viajeros deben cumplir unas normas de seguridad antes de subir, en el viaje y al bajar.

En los autobuses

Antes de subir al autobús

- Espera en la parada.
- Haz cola y respeta el turno de llegada.
  En algunos sitios, como en las carreteras,
  la parada solo es una señal sin protección para los viajeros.
  En este caso, ponte fuera de la calzada por tu seguridad.



Cuando subas al autobús

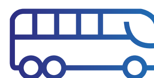
- Espera a que el autobús esté parado.
- Sube según tu turno.
- Ve despacio y no empujes.
- Nunca corras por la calzada para llegar al autobús.

Durante el viaje

- Siéntate correctamente.
- Si estás de pie, agárrate a una barra.
  Podrías caerte por un frenazo.
- No interrumpas ni molestes al conductor.
- Cede el asiento a las personas mayores, las mujeres embarazadas o personas con dificultades para moverse o estar de pie.

Cuando bajes del autobús

- Pulsa el botón para avisar de que quieres bajar en la siguiente parada. Hazlo con tiempo.
- Prepárate para salir con tiempo.
- No salgas corriendo.
- Atiende los avisos del conductor.
- Cuidado al bajar.
  Hay muchos accidentes al bajar por las prisas.
- Ayuda a bajar a las personas que lo necesiten.
- Espera a que el autobús se vaya antes de cruzar la calle.
- Es peligroso ir por delante o por detrás del autobús para cruzar.



En los autocares

¿Qué normas debes recordar en los autocares?

- Espera al autocar en el andén o zona de espera para los viajeros. Es la zona segura.
- Coloca tus maletas en los maleteros del autobús. Utiliza siempre el lado seguro para las personas.
- Pide ayuda al conductor para colocar las maletas en el lado contrario, porque puede ser peligroso.
- Ponte el cinturón de seguridad.
- Nunca te pongas de pie durante el viaje.

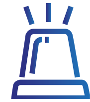
¿Qué debes tener en cuenta con los niños?

- Lleva a los niños a la parada con tiempo. No corras con ellos.
- Los niños deben esperar en la parada alejados de la calzada.
- Evita que jueguen. Puede ser peligroso.
- Cógelos de la mano siempre, sobre todo a los más pequeños.



Accidentes y emergencias





Ser peatón o moverte en un vehículo tiene riesgos.
Podemos tener accidentes.
También podemos ver accidentes de otras personas.
Estas situaciones son difíciles.
Puede haber personas muy graves.
Debemos saber qué tenemos que hacer en esos momentos.

Recuerda estas 3 letras: **P A S**.
Son los 3 pasos que debes seguir en caso de accidente o emergencia.



La P es de la palabra "protegernos".

Cuando ves un accidente, puedes actuar de forma rápida
y no ver algún peligro.
Evita ponerte en peligro.
Así evitarás otro accidente.
Ponte un chaleco amarillo reflectante.
Coloca los triángulos de aviso en la carretera.

La A es de la palabra "avisar".

Llama al teléfono 112.
Es el número gratis de emergencias.
Puedes llamar desde cualquier teléfono móvil.
También puedes llamar desde teléfonos móviles sin saldo
o sin tarjeta de un operador de teléfono.
La persona que te atiende te preguntará qué ha pasado.
Esa persona avisará a la ambulancia, la policía o los bomberos.
Habla de forma tranquila.
Es importante contar todo, por ejemplo, qué ha pasado,
dónde estás o cuántos heridos hay.



La S es de la palabra “socorrer”.

Ayuda a la persona que ha tenido el accidente.
Primero, mira si está consciente.
Por ejemplo, pregúntale cómo se llama o qué le duele.

Puede ocurrir que la persona no te responda.
Mira si respira, si tose, si parpadea con los ojos
o si mueve alguna parte de su cuerpo.
Cuenta todo a la persona del 112.

Evita mover a la persona si no está en gran peligro,
por ejemplo, si no hay fuego en el coche o no sangra mucho.
Nunca le des agua u otras bebidas.
Tapa a la persona con un abrigo o una manta.
Acompaña a la persona hasta que lleguen los médicos.

